

Sport, Freude am Leben!



## Fitness- und Gesundheitsangebote Winter 2017

### 45 seconds – Be ready

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Ein gezieltes, vielfältiges, funktionelles Ganzkörpertraining gespickt mit Cardio-Elementen, bei dem jede Muskelkette optimal trainiert wird und genau dort ansetzt, wo es wirken soll – im Bindegewebe. Es werden Bewegungsabläufe geübt, statt einzelne Muskeln trainiert. Jeder trainiert in seinem Level nicht nur den ganzen Körper, sondern den Körper als Ganzes. Mit und ohne Zusatzgeräte trainieren wir Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnellkraft, Stabilität, Beweglichkeit und Dynamik. Durch 3D-Übungen in 45 Sekunden-Intervallen haben wir ein intensives, einfaches und effektives Training bei dem wir die Figur straffen, Fett verbrennen und in einer Stunde maximale Resultate erzielen. Fitness in Perfektion und dabei haben wir natürlich jede Menge Spaß!

**Beginn:** Montag, 09.01.2017  
**Ort:** Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz  
**Dauer:** 10 Abende (immer montags)  
**Kurs 1:** 17.45 – 18.45 Uhr  
**Kurs 2:** 18.45 – 19.45 Uhr  
**Zusatzbeitrag:** Mitglieder 25,- €  
Nichtmitglieder 50,- €  
(Bitte am ersten Abend bar mitbringen)  
**Kursleiterin:** Anette Aschenbrenner  
**Anmeldung:** 07566/945982 oder  
anetestark@gmx.de

\*\*\*\*\*

### Pilates am Morgen

Flexibilität und Gleichgewicht, Kraft und gesunde Körperhaltung in Verbindung mit Körperwahrnehmung und geistiger Entspannung – so könnten die Inhalte dieses Kurses bezeichnet werden. Für alle Alters- und Leistungsstufen.

**Beginn:** Dienstag, 10.01.2017  
09.00 – 10.00 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum DGH  
**Dauer:** 10 Einheiten  
**Zusatzbeitrag:** Mitglieder 25,- €  
Nichtmitglieder 50,- €  
**Kursleitung:** Renate Rauch  
**Anmeldung:** 07566/1348 oder per email:  
renate.rauch@gmx.de

### Beckenbodengymnastik

Nach einem kleinen Warm up wird zunächst die isolierte Anspannung der Beckenbodenmuskulatur trainiert. Im Anschluss folgen Kräftigungsübungen in Kombination mit der Bauchmuskulatur. Atemübungen und Entspannung schließen die Stunde ab. Der ideale Kurs für alle, die bereits Probleme mit dem Beckenboden haben oder ihnen vorbeugen wollen.

**Beginn:** Dienstag, 10.01.2017  
**Anfänger:** 17.30 – 18.30 Uhr  
**Fortgeschrittene:** 18.30 – 19.30 Uhr  
**Ort:** Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz  
**Dauer:** 8 Abende (immer dienstags)  
**Zusatzbeitrag:** Mitglieder: 20,- €  
Nichtmitglieder: 40,- €  
(Bitte am ersten Abend bar mitbringen)  
**Kursleiterin:** Monika Natterer (in Vertretung Renate Reutlinger-Schmid)

Info und Anmeldung unter 07566/1377 oder  
nattererp@online.de.

\*\*\*\*\*

### Pilates & Yoga Balance

Eine ausgewogene Mischung aus kraftvollen, dynamischen Pilatesübungen und konzentrierten, sportlichen aber auch entspannenden Yogafloows, welche innere und äußere Balance zum Ziel haben. Nur für Pilates, -Yogaerfahrene.

**Beginn:** Mittwoch, 11.01.2017,  
18.00 – 19.00 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum DGH  
**Dauer:** 10 Einheiten  
**Zusatzbeitrag:** Mitglieder 25,- €  
Nichtmitglieder 50,- €  
(Bitte am ersten Abend bar mitbringen)

**Kursleitung:** Renate Rauch  
**Anmeldung:** 07566/1348 oder per email:  
renate.rauch@gmx.de

\*\*\*\*\*

### Faszienfitness

Faszien faszinieren. In diesen fünf aufeinander aufbauenden Stunden erlernt ihr in Theorie und Praxis, wie Faszien funktionieren, wie ihr sie trainieren, ausrichten und durch die richtigen Rolltechniken ausrollen könnt. Ein Kurs, der euch zum Schwitzen bringt, aber auch zu Wohlspannung und Regeneration verhilft.

**Der Kurs ist auch für Einsteiger geeignet.**

**Beginn:** Donnerstag, 19.01.2017  
17.00 – 18.00 Uhr  
**Ort:** Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz  
**Dauer:** 5 Abende  
**Zusatzbeitrag:** Mitglieder: 12,50 €  
Nichtmitglieder: 25,00 €

(Bitte am ersten Abend bar mitbringen)

**Kursleiterin:** Andrea Stadelmann

Anmeldung unter [drea.stadelmann@web.de](mailto:drea.stadelmann@web.de) oder unter 07566/306553 (bitte auf den AB sprechen, ich rufe ggfs. zurück).

\*\*\*\*\*

## **Wirbelsäulengymnastik**

Wir kräftigen, mobilisieren und dehnen den gesamten Rumpfbereich mit diversen Kleingeräten und gezielten Übungen, denn ein starker Rücken kennt keinen Schmerz! Die Stunden werden in netter Atmosphäre mit spielerischen Elementen und Entspannungsübungen abgerundet.

Alle Kurse sind auch für Einsteiger geeignet.

**Beginn:** Donnerstag, 19.01.2017

**Ort:** Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz

**Dauer:** 8 Abende (immer donnerstags)

Wirbelsäulengymnastik für Frauen:

18.00 – 19.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik für Männer:

19.00 – 20.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik gemischt:

20.00 – 21.00 Uhr

**Zusatzbeitrag:** Mitglieder: 20,-- €  
Nichtmitglieder: 40,-- €

(Bitte am ersten Abend bar mitbringen)

**Kursleiterin:** Andrea Stadelmann

Info und Anmeldung am liebsten unter [drea.stadelmann@web.de](mailto:drea.stadelmann@web.de) oder 07566/306553 (bitte ggf. Name und Telefonnummer auf den AB sprechen, ich rufe schnellstmöglich zurück).

\*\*\*\*\*